Ghid complet pentru îngrijirea părului: reconstrucție externă și susținere internă

Introducere: două probleme care se confundă permanent

Aproape toate discuțiile despre îngrijirea părului suferă de aceeași confuzie: se tratează „problemele cu părul" ca și cum ar fi o singură categorie. În realitate, există două probleme complet distincte, cu cauze diferite, produse diferite și soluții diferite.

Prima problemă: deteriorarea firului. Firul de păr există, crește normal, nu cade — dar și-a pierdut structura. Cuticula (stratul exterior, format din solzi suprapuși ca țiglele pe un acoperiș) e crăpată sau ridicată. Rezultatul: păr mat, aspru, casant, fără elasticitate, care se rupe la pieptănat. Cauzele tipice sunt agresiunile fizico-chimice: căldură excesivă (sauna uscată, uscătorul, placa), detergenți agresivi (săpunul obișnuit, șampoanele cu sulfați puternici), vopsire, apă dură.

A doua problemă: căderea părului. Firul se desprinde de la rădăcină și nu e înlocuit sau e înlocuit cu unul mai subțire. Cauzele sunt interne: hormonale (DHT la bărbați), deficite nutriționale (fier, vitamina D, zinc), tiroidiene, stres, post-partum la femei.

Distincția asta e esențială pentru că **produsele nu sunt interschimbabile**. Un ser anticădere de 250 de lei nu repară un fir crăpat de căldură, iar un ulei nutritiv nu oprește miniaturizarea foliculară cauzată hormonal. Cine cumpără produsul greșit pentru problema lui cheltuiește bani și, mai grav, pierde luni de zile.

Ghidul acesta acoperă ambele situații, separat, plus componenta internă — suplimentele — care e cel mai des tratată superficial sau copiată de la o persoană la alta fără să se țină cont de sex, vârstă sau analize.

PARTEA I — ÎNGRIJIREA EXTERNĂ

1. Șamponul: fundația pe care se construiește tot restul

Șamponul e produsul cel mai subestimat din rutină. Se schimbă masca, se cumpără uleiuri scumpe, dar se păstrează același șampon agresiv care anulează totul.

De ce contează sulfații

Sulfații (SLS — sodium lauryl sulfate, SLES — sodium laureth sulfate) sunt detergenți puternici, aceiași folosiți în detergenții de vase. Curăță excelent, fac spumă abundentă — de unde și senzația psihologică de „curat" — dar dezbracă firul de tot stratul lipidic natural. Pe un păr sănătos, cu producție normală de sebum, efectul e tolerabil. Pe un păr deja deteriorat, e ca și cum ai freca cu bureți abrazivi o suprafață deja zgâriată.

Mai important: dacă faci tratamente cu uleiuri, un șampon cu sulfați puternici scoate absolut tot, inclusiv nutrienții parțial absorbiți. Practic anulezi jumătate din munca de peste noapte.

Ce să cauți pe etichetă

- **Fără sulfați** (sulfate-free / sans sulfate)
- **Fără siliconi** — siliconii dau o strălucire falsă, dar formează o peliculă care blochează penetrarea uleiurilor și a tratamentelor; în timp se acumulează și îngreunează firul
- **Cu keratină** (vegetală sau hidrolizată) — reconstituie structura firului
- **Cu proteine** (grâu, orez, mătase) — umple micro-fisurile din cuticulă

Opțiuni concrete, de la accesibil la premium

Yves Rocher Réparation — Șampon reconstituant, 300 ml (~40-60 lei)

Formulat explicit pentru păr deteriorat și casant. Conține keratină vegetală și fito-extract de Cynara (anghinare), 94% ingrediente de origine naturală, fără sulfați și fără siliconi. Pentru problema specifică a părului uscat de căldură sau de detergenți agresivi, e cel mai bine direcționat produs din categoria accesibilă. Yves Rocher are frecvent promoții „două la preț de unul" — atunci merită luat șampon plus balsam sau mască din aceeași gamă, pentru că formulele sunt concepute să se completeze.

Lakmé Teknia Organic Balance — pachet șampon 1 L + mască 1 L (~410 lei)

Produs profesional de salon: fără sulfați, fără parabeni, fără siliconi, vegan, 93% ingrediente naturale. Calitativ superior ca texturi și concentrații, dar orientat spre hidratare și echilibru general, nu spre reparare specifică. Diferența reală față de Yves Rocher e de aproximativ 10-15% în performanță, pentru un preț de aproape zece ori mai mare. Merită dacă bugetul permite și dacă vrei cantități mari; nu merită dacă banii ar fi mai bine investiți în tratamente active.

Concluzia practică: un șampon fără sulfați de 50 de lei plus uleiuri de tratament bate un șampon de 200 de lei folosit singur. Prioritizează tratamentul, nu ambalajul.

---

2. Balsamul și masca: sigilarea

Șamponul deschide cuticula pentru a curăța. Balsamul și masca o închid la loc, netezind solzii și sigilând hidratarea înăuntru.

Regula de aur: niciodată pe scalp. Masca și balsamul se aplică exclusiv de la jumătatea lungimii în jos, insistând pe vârfuri. Pe scalp, aceste produse îngreunează foliculii, lasă reziduuri și pot provoca mătreață sau iritație.

Timp de pauză: 5 minute sunt suficiente pentru o mască obișnuită. Mai mult nu aduce beneficii proporționale — cuticula se saturează.

Frecvență: masca de 1-2 ori pe săptămână, balsamul la fiecare spălare.

---

3. Uleiurile de tratament: nutriția profundă

Aici intervine rețeta transmisă de Narcisa, care e de fapt un protocol coerent, nu o improvizație.

Componenta 1 — Difeel Rosemary & Mint Premium Hair Oil (75 ml)

Ulei cu infuzie de biotină, formulat pentru repararea părului uscat și deteriorat. Compoziția include ulei de soia, canola, rozmarin, mentă, migdale dulci, floarea-soarelui, meadowfoam și — detaliu important — **ulei de ricin**, care apare pe locul 7 în lista de ingrediente.

Faptul că include deja ricin înseamnă că produsul e într-un fel „doi în unu". Dar poziția în listă indică o concentrație relativ mică, ceea ce justifică adăugarea de ricin pur pentru a crește doza efectivă de acid ricinoleic.

Rozmarinul nu e ingredient decorativ: studiile clinice l-au comparat direct cu minoxidilul 2% și au găsit rezultate comparabile la 6 luni, cu mai puțină iritație a scalpului. Mecanismul e vasodilatator — îmbunătățește circulația la nivelul foliculului.

Componenta 2 — Uleiul de ricin

Acidul ricinoleic reprezintă aproximativ 90% din compoziția uleiului de ricin și e principalul compus activ: antiinflamator, antimicrobian, hidratant profund, cu efect de îmbunătățire a circulației locale.

Ce să cumperi: presat la rece (cold pressed), nerafinat, fără hexan. Rafinarea distruge o parte din compușii activi.

Opțiuni în farmaciile românești:

Produs	Cantitate	Preț
Herbavit — Ulei de ricin presat la rece	100 ml	~15 lei
Solaris — Ulei de ricin	200 ml	21,50 lei
Tis Farmaceutic — Ulei de ricin	100 ml	10 lei
Catena — Ulei de ricin uz intern/extern	100 ml	~12 lei

Recomandarea: **Herbavit presat la rece** sau **Solaris 200 ml**. Cele de uz farmaceutic general funcționează, dar verifică pe etichetă mențiunea „presat la rece".

Proporția amestecului

3 părți Difeel + 1 parte ulei de ricin. Ricinul e extrem de vâscos; dacă depășești un sfert din amestec, devine dificil de spălat și îngreunează firul.

Tehnica de aplicare — metoda cărărilor

Aceasta e partea unde majoritatea oamenilor greșesc, aplicând ulei la întâmplare pe lungimi și ratând complet scalpul.

Pasul 1 — Pregătirea. Părul trebuie să fie uscat sau doar ușor umed, niciodată ud (apa blochează penetrarea uleiului). Amestecă uleiurile într-un bol mic și încălzește-le câteva secunde între palme — uleiul călduț penetrează mai ușor.

Pasul 2 — Secționarea. Cu un pieptene cu coada subțire, faci o cărare. Aplici **2-3 picături** direct pe linia scalpului — nu mai mult. Nu e nevoie să „ungi" toată cărarea.

Pasul 3 — Masajul. Masezi cu vârfurile degetelor (niciodată cu unghiile) în mișcări circulare mici, 20-30 de secunde pe zonă. Masajul face trei lucruri simultan: deschide porii și facilitează penetrarea, stimulează microcirculația, și distribuie mecanic uleiul în zonele dintre cărări.

Pasul 4 — Repetarea. Cărare nouă la 2-3 cm distanță de prima. Repeți până acoperi tot scalpul. Total: 3-4 minute de masaj.

Pasul 5 — Lungimile. Ce rămâne pe palme distribui de la mijlocul lungimii spre vârfuri. Nu e nevoie de mult.

De ce funcționează metoda cărărilor

O întrebare firească: dacă pun ulei doar pe câteva linii, cum ajunge la toate firele?

Scalpul e una dintre cele mai vascularizate zone ale corpului, cu o rețea densă de capilare imediat sub suprafață. Acidul ricinoleic penetrează stratul cornos și ajunge în derm, de unde se difuzează lateral prin țesut pe o rază de câțiva centimetri. Nutrienții absorbiți ajung la papila dermică — structura de la baza foliculului unde se formează celulele noi ale firului.

Analogia utilă: nu torni îngrășământ pe fiecare frunză a unui copac. Îl pui la rădăcină și sistemul vascular îl distribuie. Uleiul nu trebuie să atingă fizic fiecare fir; trebuie să ajungă în țesutul scalpului.

Protecția pe timpul nopții

Părul se strânge lejer — niciodată cu elastic strâns sau coc tensionat, care creează tracțiune pe folicul. Deasupra:

- **Bonetă de satin sau mătase** (varianta optimă, 10-25 lei pe emag). Satinul nu absoarbe uleiul și nu creează fricțiune. Bumbacul face exact opusul: trage uleiul din păr și, prin frecare, ridică solzii cuticulei.

- Alternativ: un prosop vechi sau o bandană, dacă bonetă nu ai.

Spălarea de dimineață — obligatorie

Uleiul nu se lasă mai mult de o noapte. Ricinul e dens și aderent; lăsat pe scalp, se oxidează, atrage praf și celule moarte, poate înfunda foliculii — exact opusul obiectivului.

Tehnica dublei șamponări:

1. **Prima spălare — pe părul uscat, fără să-l uzi în prealabil.** Pare contraintuitiv, dar e cheia: șamponul se leagă direct de moleculele de ulei și le dezlipește. Dacă uzi părul întâi, apa formează o barieră între șampon și ulei. Masezi bine scalpul, apoi clătești.
2. **A doua spălare — pe părul ud, normal.** Aceasta curăță ce a rămas.
3. **Balsam sau mască** — doar pe lungimi și vârfuri.

Cu un șampon foarte blând, fără sulfați, poate fi nevoie de trei spălări. Alternativ, un șampon clarificant o dată pe săptămână previne acumulările.

Frecvență: de 2 ori pe săptămână. Nu mai des. Scalpul are nevoie de zile libere pentru a-și echilibra producția naturală de sebum. Producătorul Difeel recomandă exact aceeași frecvență, cu durată de 3-4 luni pentru rezultate optime.

---

4. Serurile anticădere: categorie complet separată

Aici e nevoie de claritate absolută. Uleiurile hrănesc și repară firul. Serurile anticădere acționează la nivel de folicul, prin substanțe active farmaceutice. **Sunt lucruri diferite, cu scopuri diferite.**

Kérastase Genesis Sérum Anti-Chute Fortifiant (90 ml, ~220-260 lei)

Ingrediente active: aminexil, cofeină, arginină, acid citric, ginger root.

Mod de utilizare: o dată pe zi, dimineața sau seara, timp de 6 săptămâni. Se aplică 4 doze (o doză = o pipetă până la marcaj) pe scalpul uscat sau tamponat, secțiune cu secțiune. Se masează. Nu se clătește.

Un tratament complet consumă practic o sticlă întreagă.

L'Oréal Elseve Full Resist — Serum Aminexil (102 ml, ~35-50 lei)

Conține exact aceleași ingrediente active: aminexil 1,5%, cofeină, arginină. Nu e coincidență — Kérastase și Elseve aparțin ambele grupului L'Oréal. Elseve e, practic, versiunea de supermarket a aceleiași formule.

Mod de utilizare identic: o doză de 6 ml pe zi, pe scalp, fără clătire, 6 săptămâni. Sticla are gradații laterale pentru dozare.

Problemă actuală: produsul e epuizat în majoritatea magazinelor românești. Prețul afișat înainte de epuizare era în jur de 49 lei.

Vichy Dercos Aminexil Clinical 5 (21 fiole × 6 ml, ~250-280 lei)

Standardul dermatologic pentru anticădere. Aminexil plus cofeină, arginină, niacinamidă, vitamine B6. Există variante separate pentru femei și pentru bărbați — cea pentru bărbați are concentrații ajustate. Recomandat de dermatologi, cu studii clinice consistente.

Gerovital Tratament Expert — Ser anticădere leave-in (150 ml, 24,49 lei)

Produs românesc (Farmec Cluj). Conține **Procapil** și biotină.

Procapilul e o combinație brevetată de biotinil-tripeptidă, apigenină și acid oleanolic. Mecanismul e comparabil cu al aminexilului: întărește ancorarea foliculului în scalp, stimulează microcirculația, prelungește faza anagenă (de creștere) a firului. Acidul oleanolic are și un efect ușor de inhibare a 5-alfa-reductazei, enzima care produce DHT.

Raportul calitate-preț e imbatabil: 150 ml la 24,49 lei, față de 90 ml la 250 lei pentru Kérastase. Se aplică zilnic pe scalp, leave-in, fără clătire, exact ca celelalte seruri. Disponibil la Dr. Max și Farmacia Tei.

Diferența de aplicare față de uleiuri

Serurile sunt pe bază de apă, cu textură lichidă, absorbție rapidă. Deci:

- **Nu** necesită bonetă de noapte
- **Nu** se clătesc dimineața
- **Nu** îngreunează părul
- Se aplică **zilnic**, nu de două ori pe săptămână
- Doza e mai mare decât la uleiuri (6 ml distribuiți pe tot scalpul, nu 2-3 picături pe cărare)

Regulă de combinare: în serile în care aplici amestecul de uleiuri, nu aplica și serul. Serul se folosește în celelalte zile.

---

5. Protecția termică: pasul pe care aproape toți îl sar

Protecția termică e un produs (spray, cremă sau ser) aplicat pe părul umed înainte de orice sursă de căldură.

Mecanismul: formează o peliculă subțire pe fir care distribuie căldura uniform, în loc să permită evaporarea bruscă a apei din interiorul firului. Evaporarea bruscă e cea care crapă cuticula și produce părul aspru și casant.

De ce e critic pentru un păr deja deteriorat de căldură: dacă ai stricat părul cu sauna uscată sau cu ani de uscător pe treapta maximă, uscarea fără protecție continuă exact același mecanism de degradare. Repari cu o mână, strici cu cealaltă.

Aplicare: pe părul umed, tamponat cu prosopul, distribuit uniform pe lungimi și vârfuri. Niciodată pe scalp.

Produse: serul Lakmé Teknia Full Defense (100 ml) funcționează și ca protecție termică. Variante accesibile: spray-uri de protecție termică Tresemmé, Syoss, Gliss, la 15-25 lei.

Alternativa gratuită: uscarea la aer liber. Sau uscătorul exclusiv pe setarea de aer rece.

---

6. Rutina completă de spălare — cei 4 pași

1. **Dubla șamponare.** Prima aplicare, masaj 2-3 minute pe scalp, clătire. A doua aplicare, masaj 2-3 minute, clătire. *Observație: 5 minute per șamponare, cum circulă pe internet, e prea mult — chiar și un șampon blând poate usca lungimile la contact prelungit.*
2. **Masca.** Doar pe lungimi și vârfuri, 5 minute, clătire abundentă.
3. **Protecția termică.** Pe părul tamponat, înainte de uscare.
4. **Uscarea și finisarea.** Aer rece sau la aer liber. După uscare, câteva picături de ser de finisare pe vârfuri, dacă e nevoie.

---

7. Calendarul săptămânal integrat

Ziua	Seara	Dimineața
Luni	Amestec Difeel + ricin, cărări, masaj, bonetă	Dublă șamponare + mască + protecție termică
Marți	Ser anticădere pe scalp	—
Miercuri	Ser anticădere pe scalp	—
Joi	Amestec Difeel + ricin, cărări, masaj, bonetă	Dublă șamponare + mască + protecție termică
Vineri	Ser anticădere pe scalp	—
Sâmbătă	Ser anticădere pe scalp	—
Duminică	Ser anticădere pe scalp	—

PARTEA II — SUSȚINEREA INTERNĂ

8. De ce nu e suficientă îngrijirea externă

Firul de păr, din momentul în care iese din scalp, e țesut mort — keratină compactată, fără vascularizație, fără capacitate de auto-reparare. Tot ce fac produsele externe pe lungimi e **reparare cosmetică**: netezesc cuticula, umplu micro-fisurile, adaugă un strat protector. Efectul e real și vizibil, dar temporar și superficial.

Singurul loc unde se poate influența calitatea *structurală* a firului e **foliculul**, unde firul se construiește celulă cu celulă. Iar foliculul primește materia primă exclusiv prin sânge.

De aici concluzia: **produsele externe repară firul existent; nutriția determină calitatea firului nou.** Părul crește aproximativ 1 cm pe lună. Un efect nutrițional pe toată lungimea se vede în aproximativ un an.

---

9. Suportul alimentar de bază

Rețeta transmisă de Narcisa include, pe lângă produsele topice, două elemente alimentare simple:

Semințe: dovleac, in, floarea-soarelui, susan. O lingură pe zi, dimineața. Nu e o recomandare aleatorie — combinația acoperă simultan:

- **Zinc** (semințe de dovleac — una dintre cele mai bogate surse alimentare)
- **Omega 3 vegetal** (in — acid alfa-linolenic)
- **Vitamina E** (floarea-soarelui — antioxidant care protejează membranele foliculare)
- **Calciu și cupru** (susan)

Ceai de mentă. Efect antiandrogenic ușor documentat, plus efect antiinflamator general. Efectul e modest, dar nu are contraindicații.

La acestea merită adăugate: **ouă** (cea mai bună sursă alimentară de biotină și cisteină), **pește gras** (somon, macrou, sardine — omega 3 cu lanț lung), **nuci braziliene** (2-3 pe zi acoperă necesarul de seleniu).

---

10. Rețeta de suplimente pentru femei — analiză

Un exemplu de schemă recomandată de un medic pentru o femeie:

Supliment	Moment	Frecvență
Femibion	Dimineața	Zilnic
Sideral (fier)	Dimineața	Zilnic
Omega 3	Seara	Zilnic
Calciu	Înainte de masă	10 zile pe lună
Magneziu	Seara	10 zile pe lună

Ce face fiecare:

Femibion — complex prenatal cu acid folic, biotină, B12, D3, iod. Biotina și acidul folic sunt direct implicate în proliferarea celulară din foliculul pilos.

Sideral (fier) — fierul transportă oxigenul către foliculi. **Deficitul de fier e cea mai frecventă cauză de cădere difuză a părului la femei**, iar multe au feritina scăzută fără să știe. Sideral folosește fier sucrosomial, care nu provoacă constipația și disconfortul gastric al formelor clasice.

Omega 3 — reduce inflamația scalpului, îmbunătățește calitatea sebumului natural (stratul care dă luciu firului), hrănește foliculul.

Calciu, 10 zile pe lună, înainte de masă — susține structura firului și densitatea osoasă.

Magneziu, 10 zile pe lună, seara — implicat în sinteza proteinelor (keratina e proteină), reduce stresul oxidativ, susține somnul.

Logica din spatele separărilor — și e o schemă bine gândită: calciul și fierul se concurează la absorbție în intestin, de aceea fierul e dimineața și calciul separat. Calciul și magneziul se concurează la rândul lor, de aceea se iau în perioade alternante, nu simultan.

---

11. De ce această schemă NU se potrivește bărbaților

Aici e punctul cel mai important al întregului ghid, pentru că e greșeala cea mai frecventă: un bărbat vede o schemă care „a funcționat" la o femeie și o copiază integral.

Fierul — de la beneficiu la risc

Femeile pierd sânge lunar, deci pierd fier lunar. Bărbații nu. Organismul masculin **nu are mecanism de eliminare a excesului de fier** — se acumulează în ficat, pancreas, inimă.

Suplimentarea „preventivă" cu fier la un bărbat fără deficit documentat crește stresul oxidativ, încarcă ficatul și, în cazuri de hemocromatoză nediagnosticată (afecțiune genetică relativ frecventă), poate produce daune serioase.

Regulă absolută: fier doar cu feritina măsurată și scăzută. Niciodată preventiv.

Calciul — beneficiu incert, risc discutabil

Un bărbat cu alimentație normală (lactate, verdețuri, semințe) își acoperă necesarul de calciu. Suplimentarea fără indicație nu are beneficii demonstrate clar, iar mai multe studii au ridicat semne de întrebare privind calcificările vasculare la suplimentarea cronică.

Pentru densitatea osoasă masculină, **vitamina D3 e mult mai relevantă decât calciul suplimentar** — fără D3, calciul nici nu se absoarbe eficient.

Femibion — formulare pentru altcineva

E un produs prenatal: doze mari de acid folic (calibrate pentru prevenirea defectelor de tub neural) și iod (pentru necesarul tiroidian crescut din sarcină). Nu face rău unui bărbat, dar plătești pentru componente care nu-ți sunt necesare, în doze care nu-ți sunt calibrate.

Echivalentul corect: un multivitaminic formulat pentru bărbați — **fără fier**, cu zinc și seleniu în doze adecvate.

Ce rămâne valabil din schemă

Omega 3 — la fel de util, fără rezerve. **Magneziu** — foarte util, mai ales la cei care fac sport, au stres cronic sau dorm prost. Deficitul e larg răspândit. Seara, pentru că susține și calitatea somnului.

PARTEA III — PROTOCOL PENTRU BĂRBAȚI

12. Primul pas: identifică problema corectă

Scenariul A — Cădere reală (calviție androgenetică)

Semne: retragerea liniei frontale, rărire în creștet, fire progresiv mai subțiri în aceleași zone.

Cauza principală e **DHT** (dihidrotestosteronul), care miniaturizează foliculii sensibili genetic. Aici, suplimentele încetinesc procesul, dar nu îl opresc.

Ce are dovezi:

- **Saw palmetto (Serenoa repens), 320 mg/zi** — inhibă parțial 5-alfa-reductaza. Efect real, mai slab decât medicamentele de prescripție, dar cel mai bun raport risc-beneficiu fără rețetă.
- **Zinc, 15-25 mg/zi** — deficitul e legat direct de căderea părului; zincul inhibă parțial conversia testosteron → DHT.
- **Minoxidil topic 5%** — singurul topic OTC cu dovezi solide.

- **Finasteridă** — necesită prescripție și consult dermatologic; are efecte adverse posibile care trebuie discutate cu medicul.

Scenariul B — Deteriorare fără cădere

Semne: părul e des, nu cade, dar e mat, uscat, aspru, se rupe. Cauza tipică: ani de spălare cu săpun sau șampoane agresive, căldură, apă dură.

Aici saw palmetto, fierul și tot arsenalul anti-DHT sunt complet irelevante. Obiectivul e calitatea firului, nu densitatea.

---

13. Protocolul pentru calitatea firului la bărbați

În ordinea importanței reale:

Aminoacizi cu sulf — cel mai direct impact

Cisteina și metionina formează **punțile disulfurice** din keratină — exact legăturile care dau rezistență, elasticitate și luciu firului. Un fir cu punți disulfurice intacte reflectă lumina; unul cu structura degradată o difuzează, de unde aspectul mat.

Surse:

- **N-acetil-cisteină (NAC), 600 mg/zi** — ieftin, disponibil în orice farmacie
- **Proteină din zer** (vezi mai jos) — cea mai bogată sursă alimentară naturală de cisteină
- **Ouă, pește, brânzeturi** — 2-3 ouă pe zi acoperă mult din necesar

Proteina din zer — subestimată pentru păr

Zerul e proteina rămasă după separarea cazeinei din lapte. Are cel mai complet profil de aminoacizi dintre toate proteinele alimentare și, relevant aici, **cel mai ridicat conținut de cisteină**.

Beneficii pentru bărbați:

- **Cisteină → glutation**, principalul antioxidant endogen (imunitate, protecție hepatică, stres oxidativ)
- **Leucină → sinteză musculară**, tot mai important după 40 de ani
- **Sațietate** — reduce apetitul mai eficient decât alte proteine
- Efecte modeste pe tensiune și profil lipidic

Ce tip: concentrat (WPC 80%) — cel mai bun raport preț-calitate, păstrează fracțiunile bioactive (lactoferină, imunoglobuline). Izolatul (WPI 90%) doar dacă lactoza îți face probleme.

Doză: 25-30 g o dată pe zi, **dimineața**. Absorbția rapidă a zerului declanșează un răspuns metabolic destul de intens; seara târziu poate afecta somnul la persoanele sensibile.

Preț: 120-180 lei pentru 1 kg (≈33 porții) pe gymbeam.ro sau allnutrition.ro.

Biotină (B7) — 5000 mcg/zi

Efectul clasic al biotinei e exact pe **strălucire și elasticitate**, nu pe densitate. Funcționează clar la cei cu deficit; la ceilalți efectul e modest, dar produsul e ieftin și fără riscuri.

Atenție obligatorie: biotina falsifică analizele de tiroidă (TSH, T3, T4) și troponina. Se oprește cu **3 zile înainte** de orice recoltare, iar laboratorul trebuie informat.

Produs: Biotina 5000 mcg, 100 capsule, Swanson — 64,50 lei la Farmacia Tei. Varianta GNC costă 255 lei pentru 120 capsule, adică de aproape patru ori mai mult pentru aceeași substanță.

Zinc — 15-25 mg/zi, seara, la masă

Intră direct în sinteza keratinei și în diviziunea celulară din folicul. Nu depăși 30 mg pe termen lung — blochează absorbția cuprului și poate produce deficit secundar de cupru.

Vitamina D3 — 2000-4000 UI/zi, cu o masă care conține grăsimi

Foliculii piloși au receptori pentru vitamina D, iar deficitul e asociat cu subțierea firului și cu tulburări ale ciclului de creștere.

La latitudinea Iașiului, din octombrie până în aprilie sinteza cutanată e practic nulă. Suplimentarea în sezonul rece nu e opțională, e necesară.

Omega 3 — 1000-2000 mg EPA+DHA pe zi

Criteriu de cumpărare esențial: uită-te pe etichetă la **EPA + DHA**, nu la miligramele totale de ulei de pește. O capsulă de „1000 mg ulei de pește" poate conține doar 300 mg EPA+DHA. Vrei minimum 500 mg EPA+DHA per capsulă.

Siliciu organic (bambus sau coada-calului) — 10-20 mg/zi

Puțin cunoscut, dar e mineralul care conferă elasticitate firului și reduce fragilitatea. 30-40 lei.

Colagen hidrolizat — 10 g/zi

Merită o discuție onestă, pentru că e produsul cu cel mai mare decalaj între marketing și dovezi.

Unde dovezile sunt solide: articulații și tendoane. Studiile pe sportivi și pe persoane cu disconfort articular arată reduceri măsurabile la 10 g/zi timp de 3-6 luni.

Unde dovezile sunt bune: elasticitatea și hidratarea pielii.

Unde dovezile sunt mai slabe decât reclama: părul. Efectul cel mai clar documentat e pe unghii. Pe păr, colagenul contribuie prin aminoacizi, dar nu e ingredientul-vedetă — biotina și cisteina lucrează mai direct.

Realitatea biochimică: colagenul se digeră în aminoacizi ca orice proteină. Ideea că „merge țintit la păr" e simplificare comercială. Ce pare să facă diferența sunt câteva dipeptide specifice (în special prolil-hidroxiprolina) care supraviețuiesc digestiei și semnalizează fibroblastelor să producă colagen propriu.

Alternativa ieftină: supa de oase sau gelatina alimentară — practic același lucru, la o fracțiune din preț, doar mai puțin comod.

Produse: Colagen hidrolizat tip 1 și 3 Super Concentrat, 300 g, Swedish Nutra — 127 lei (10 g pe doză, 30 de zile). Sau pulberea Interherb cu acid hialuronic și vitamina C — 76,50 lei (concentrație mai mică, dar include vitamina C, necesară pentru sinteza colagenului).

Concluzie pentru un bărbat: dacă obiectivul e strict părul, colagenul e al treilea ca importanță, după cisteină/zer și biotină. Dacă îl iei și pentru articulații și piele, merită complet banii.

---

14. Ce să NU iei fără analize

Supliment	Motiv
Fier	Acumulare, stres oxidativ, risc hepatic la bărbați fără deficit
Calciu	Beneficiu neclar, posibile calcificări vasculare
Seleniu	Toxic în exces; 2-3 nuci braziliene pe zi acoperă necesarul
Vitamina A în doze mari	Paradoxal, excesul provoacă cădere a părului
Iod	Poate destabiliza tiroida

---

15. Analizele care merită făcute înainte

Costă în jur de 150-200 lei și înlocuiesc luni de suplimentare la întâmplare:

- **Hemoleucogramă completă**
- **Feritină** (rezervele de fier — mai relevantă decât hemoglobina)

- **Vitamina D (25-OH)**
- **Zinc seric**
- **TSH, FT4** (funcția tiroidiană — hipotiroidismul e o cauză frecventă și tratabilă de deteriorare a părului)

---

16. Stiva minimală pentru un bărbat cu păr deteriorat, fără cădere

Dacă vrei varianta simplă și eficientă:

1. **Proteină din zer** — 25-30 g dimineața (cisteină)
2. **Biotină 5000 mcg** — o dată pe zi
3. **Omega 3** — 1000-2000 mg EPA+DHA
4. **Vitamina D3** — 2000-4000 UI (obligatoriu octombrie-aprilie)

Peste 1-2 luni, dacă vrei să mergi mai departe: **zinc**, **siliciu organic**, **colagen**.

Cost lunar aproximativ: 150-250 lei pentru varianta completă, 80-120 lei pentru cea minimală.

PARTEA IV — AȘTEPTĂRI ȘI ERORI FRECVENTE

17. Cronologia realistă a rezultatelor

Săptămânile 1-2 — nimic vizibil. Ingredientele încep să penetreze scalpul. Singurul semn perceptibil: părul puțin mai moale după spălare, scalpul mai puțin uscat.

Săptămânile 3-4 — primele semne subtile. Mai puține fire pe perie și în cadă. Lungimile încep să capete elasticitate de la uleiuri.

Lunile 2-3 — rezultate vizibile. Firul deteriorat devine mai rezistent, se rupe mai puțin, textura se ameliorează clar. Componenta internă începe să se vadă la rădăcină: primii centimetri de fir nou sunt vizibil mai groși și mai lucioși.

Lunile 3-4 — momentul în care diferența devine evidentă și pentru alții, nu doar pentru tine.

Luna 12 — firul nou, crescut integral în condiții optime, a înlocuit complet lungimea veche (la o tunsoare de lungime medie).

18. Cele opt greșeli care anulează tot efortul

1. **Șampon cu sulfați peste tratamente cu ulei** — spală tot ce ai construit.
2. **Uleiul lăsat mai mult de o noapte** — se oxidează, înfundă foliculii.

3. **Creșterea frecvenței uleiurilor la 3-4 ori pe săptămână** — nu accelerează nimic, sufocă scalpul și dereglează producția de sebum.
4. **Masca aplicată pe scalp** — îngreunează foliculii, produce reziduuri.
5. **Uscătorul fără protecție termică** — anulează exact ce repari.
6. **Abandonarea la 3-4 săptămâni** — e exact perioada în care nu se vede nimic, prin definiție.
7. **Copierea unei scheme de suplimente de la altcineva** — mai ales de la o persoană de sex diferit.
8. **Suplimentarea cu fier fără feritină măsurată** — cea mai riscantă dintre toate.

---

19. Tabel recapitulativ — produse și prețuri

Categorie	Produs	Preț	Frecvență
Șampon	Yves Rocher Réparation, 300 ml	~40-60 lei	2×/săptămână
Mască/balsam	Yves Rocher Réparation	~40-60 lei	1-2×/săptămână
Ulei tratament	Difeel Rosemary & Mint, 75 ml	~50-70 lei	2×/săptămână
Ulei tratament	Ricin presat la rece (Herbavit/Solaris)	15-21 lei	idem, în amestec
Ser scalp	Gerovital Tratament Expert, 150 ml	24,49 lei	zilnic
Protecție termică	Tresemmé / Syoss / Gliss	15-25 lei	la fiecare uscare
Accesoriu	Bonetă de satin	10-25 lei	nopțile cu ulei
Intern	Biotină 5000 mcg, Swanson, 100 cps	64,50 lei	zilnic
Intern	Omega 3 (≥500 mg EPA+DHA/cps)	60-120 lei	zilnic
Intern	Vitamina D3 2000-4000 UI	30-50 lei	zilnic
Intern	Proteină din zer (WPC), 1 kg	120-180 lei	zilnic, dimineața
Intern	Colagen hidrolizat, 300 g	76-127 lei	opțional
Intern	Zinc 15-25 mg	25-40 lei	opțional

Rutina externă completă: sub 200 de lei, cu consumabile care țin 2-3 luni.

---

20. Concluzie

Trei principii rezumă tot ghidul.

Primul: identifică problema corectă înainte să cumperi orice. Deteriorarea firului și căderea părului sunt afecțiuni diferite. Produsele pentru una nu funcționează pentru cealaltă, indiferent de preț.

Al doilea: exteriorul repară, interiorul construiește. Uleiurile, șamponul și masca acționează pe firul existent, cu efect vizibil în săptămâni. Nutriția acționează pe firul nou, cu efect vizibil în luni. Ai nevoie de ambele, dar cu așteptări calibrate diferit pentru fiecare.

Al treilea: schemele nu se copiază între persoane. Fierul care salvează o femeie cu feritina la 8 poate încărca ficatul unui bărbat cu feritina la 180. Femibionul care e ideal pentru o femeie de 30 de ani e o cheltuială inutilă pentru un bărbat. Un set de analize de 150 de lei elimină toată ghiceala.

Și, poate cel mai important: **consecvența bate intensitatea.** Un protocol modest urmat riguros patru luni dă rezultate incomparabil mai bune decât un protocol scump abandonat după trei săptămâni. Foliculul lucrează pe ciclu lunar, nu săptămânal — răbdarea nu e o virtute morală aici, e o condiție tehnică.

Notă: acest ghid are caracter informativ și nu înlocuiește consultul medical. Schema de suplimente menționată la capitolul 10 a fost prescrisă de un medic pentru o persoană anume, pe baza situației ei individuale, și nu constituie o recomandare generală. Înainte de a începe orice supliment — mai ales fier, calciu sau doze mari de vitamine — consultă un medic și fă analizele relevante. Pentru căderea părului cu evoluție rapidă sau cu aspect neobișnuit, dermatologul e primul pas, nu farmacia.